

# Programa OnTrak™ para el Consumo de Alcohol y Drogas



OnTrak está personalizado sólo para usted. Está diseñado para ayudarle a aumentar su salud y mejorar su vida. Es posible que esté buscando tratamiento por primera vez. O es posible que otros programas no hayan funcionado para usted. Si está buscando recuperar su confianza y aumentar su cantidad de días saludables, OnTrak puede ayudarle.

## Cómo le ayudamos

Ahora es el momento de sentirse mejor. Nuestro objetivo es apoyarle a alcanzar sus metas de salud y bienestar. OnTrak ha ayudado a muchas personas que enfrentaban retos difíciles. Estamos aquí para ayudarle también.

El programa OnTrak es un trabajo de equipo. Como miembro de OnTrak, usted recibe:

**Entrenamiento Individual de Parte de una Enfermera** – Su enfermera Entrenadora de Salud le escuchará con compasión y sin juzgar. Su Entrenadora de Salud siempre está ahí para alentarle hacia sus metas.

**Consejería Individualizada** – Su consejero trabajará con usted en lo que es más importante para usted. La consejería puede ayudarle a adoptar un enfoque diferente, para cambiar su consumo de alcohol o drogas. Puede aprender nuevas formas de abordar los desafíos y manejar situaciones difíciles.

**Visitas al Especialista** – Si se le recomienda, puede visitar a un médico de OnTrak. El tratamiento médico puede ayudar con una de las razones principales de recaída: los antojos. Con menos antojos, puede centrarse en la recuperación.

OnTrak es confidencial. Y OnTrak es conveniente. El programa es ambulatorio, lo que limita su tiempo lejos de amigos, familia y hogar. Puede completar el programa a su propio ritmo, en su propio tiempo.

## ¿Quiere estar más feliz con su calidad de vida?

El programa OnTrak puede ser su respuesta.



OnTrak™

1-866-517-1417

stayontrak.com

contact@stayontrak.com

Nota: OnTrak está disponible para miembros elegibles de ciertos planes de salud. Si su membresía en el plan de salud termina, ya no será elegible para el programa y los servicios de OnTrak.

See reverse for English.

# OnTrak™ Program for Drinking and Drug Use



OnTrak is personalized just for you. It's designed to help you improve your health and live better. You may be seeking treatment for the first time. Or, other programs may not have worked for you. If you are looking to regain your confidence and increase your number of healthy days, OnTrak may be able to help.

## How We Help

It's time to feel better. Our mission is to support you in reaching your goals for health and well-being. OnTrak has helped many people facing difficult challenges. We are here to help you too.

The OnTrak program is a team effort. As an OnTrak member, you receive:

**Individual Care Coaching by a Nurse** – Your nurse Care Coach will listen to you and support you with compassion and without judgment. Your Care Coach is always there to encourage you toward your goals.

**One-on-one Counseling** – Your counselor will work with you on what is most important to you. Counseling may help you do things differently, to change your drinking or drug use. You may discover new ways to face challenges and manage difficult situations.

**Specialist Visits** – If recommended, you may visit an OnTrak doctor. Medical treatment can help with one of the main reasons people relapse – cravings. With fewer cravings, you can focus on recovery.

OnTrak is confidential. And OnTrak is convenient. The program is outpatient, limiting your time away from friends, family and home. You complete it at your own pace, on your own time.

## Want to be happier with your quality of life?

The OnTrak program may be your answer.



**1-866-517-1417**

**stayontrak.com**

**contact@stayontrak.com**

Note: OnTrak is available to eligible members of select health plans. If your membership with your health plan ends, you will no longer be eligible for the OnTrak program and services.